Vaata lisaks:

Käesolev materjal põhineb Eesti toitumis- ja liikumissoovitustel. Toitude toitainelised koostised pärinevad peamiselt NutriData (http://tka.nutridata.ee) ja Fineli (fineli.fi) andmebaasidest.

Rohkem infot
toitumine.ee

Suhkrud

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Suhkruid ei tohi karta, kuid enda ja oma pere tervise huvides tasub suhkrute teema endale selgeks teha. Seda käesolev voldik teha aitabki.

KAS KÕIK SÜSIVESIKUD ON SUHKRUD

Mõiste „suhkrud" ei võrdu mõistega „süsivesikud". Süsivesikud on lai üldtermin, millest üks osa on suhkrud. Süsivesikute hulka kuuluvad lisaks tärklis, glükogeen ja enamik kiudainetest. Suhkur on kokkuleppeline käibemõiste, mida kasutatakse peamiselt sahharoosi (nn lauasuhkur), aga ka teiste magusamaitseliste vees lahustuvate lihtsüsivesikute (glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos) kohta.

Enamik toiduaineid, roogi ja jooke sisaldavad suhkruid. Mõned toidud sisaldavad suhkruid looduslikult, näiteks sahharoosi, glükoosi. Osa suhkrutest aga lisatakse toitudesse-jookidesse nende valmistamise käigus, mida sellisel juhul nimetatakse lisatud suhkruteks.

Keemilistelt omadustelt ning struktuurilt on looduslikult toidus sisalduv suhkur identne toidule lisatud suhkruga,

mis tähendab, et loodusest tulev sahharoos on keemiliselt identne lisatud sahharoosiga.

SUHKRUD LOODUSES

Looduslikult esinevad suhkrud näiteks puuviljades, marjades, mees, aga ka köögiviljades ja piimas. Tuntumad looduslikult esinevad suhkrud on sahharoos, glükoos, fruktoos, laktoos ja maltoos.

Sahharoosi leidub peaaegu kõikides taimedes. Sahharoos koosneb kahest lihtsuhkrust – fruktoosist ja glükoosist.

Glükoosi leidub puu- ja köögiviljades, marjades, mees ning lilleõites. Glükoosi nimetatakse ka viinamarjasuhkruks, kuna seda leidub palju viinamarjades. Inimorganism muudab enamiku seeduvatest süsivesikutest (näiteks tärklisest) glükoosiks.

Fruktoosi ehk puuviljasuhkrut leidub palju puuviljades ja mees. Fruktoos on sahharoosist ja glükoosist magusam.

Laktoos ehk piimasuhkur on väiksema magususega. Lehmapiimas on valdavalt 4,7–5% laktoosi. Piima hapendamisel käärib laktoos osaliselt piimhappeks, mistõttu hapendatud piimatoodetes on laktoosi umbes 3–4,5%. Pika valmimisajaga juustudes (valdavalt kõvad juustud) ei tohiks reeglina laktoosi sees olla.

Maltoos ehk linnasesuhkur tekib odraterade idanemisel terades olevast tärklisest. Linnaseekstrakt on tuntud ka maltoosa nime all.

Kaerahelbepuder
(valmistatud veega, suhkruta)

0,5 g

Leib
(lisatud suhkruta)

3 g

Kooritud peet

13 g

Kooritud porgand

10 g

Õun

21 g

Kooritud banaan

31 g

Apelsinimahl

20 g

Piim

10,5 g

Suhkrute ligikaudsed kogused 200 grammis erinevates toitudes

LISATUD SUHKRUD ehk SUHKRUD TOIDU VALMISTAMISEL

Lisatud suhkruteks nimetatakse suhkruid, mida kasutatakse kodus toidu valmistamisel (näiteks pudru ja tee sees) või lisatakse toidutööstuses toitude tootmisel (näiteks kondiitritoodetesse, maiustustesse, karastusjookidesse, magustatud piimatoodetesse, sageli ka soolastesse toitudesse).

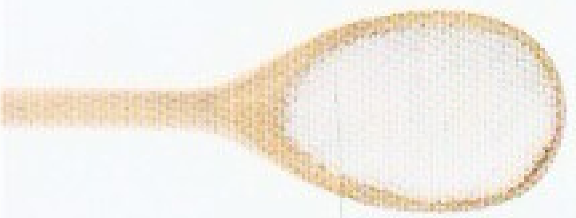
Kodus toitu valmistades kasutatakse peamiselt tavalist rafineeritud suhkrut nagu sahharoos, aga toidutööstuses ka fruktoosi, glükoosi, tärklise hüdrolüsaate (näiteks glükoosisiirup ja kõrge fruktoosisisaldusega siirup) jpt.

Poest on võimalik osta mitut liiki suhkruid, millest enamik on saadud toor-roosuhkru töötlemisel eri viisidel.

Ära lase end eksitada suhkru värvusest! Tervise seisukohast ei ole vahet, millist suhkrut, kas valget või toorsuhkrut, või mõnda muud allpool toodud suhkrutest poest osta, sest nende toitaineline koostis ja mõju on inimese organismile praktiliselt ühesugune.

Täistoor-roosuhkur ehk rafineerimata suhkur on kõige vähem töödeldud suhkur. Suhkruroost pressitakse välja mahl, mida keedetakse, kuni vesi on aurustunud ning lõpuks tekivad pruunid kristallid. Tänu sellele on melassilt (suhkru tootmisel tekkiv pruun siirup) pruuni värvuse saanud suhkrus säilinud veidi (inimorganismi seisukohast tühises koguses) vitamiine ja mineraalaineid.

Toorsuhkur ehk osaliselt rafineeritud suhkur on suhkrutootmise vaheprodukt, mida ei ole spetsiaalselt edasi töödeldud. Toorsuhkrud on näiteks *demerara* suhkur ja *muscovado*.



Valgest suhkrust ehk rafineeritud suhkrust (peensuhkur, lauasuhkur, kristallsuhkur jne) on puhastamise käigus sisuliselt kõik vitamiinid ja mineraalained eemaldunud. Valge suhkru baasil on tehtud näiteks fariinsuhkur, tarretisesuhkur, moosisuhkur, pärlsuhkur, tuhksuhkur, tükisuhkur, vanillisuhkur ja suhkrusiirup.

Fariinsuhkur on saadud valge suhkru tootmisjäägist, millele on lisatud melassi, mis muudab suhkru pruuniks. Fariinsuhkur on värvuselt tumepruun ning konsistentsilt veidi niiske, maitselt mõrkjas-karamelline.

Suhkrute asemel kasutatakse ka erinevaid siirupeid (vahtra-, agaavi-, datlisiirupid jne). Ekslikult arvatakse, et sellised siirupid ja vähem töödeldud suhkrud (sh kookospalmisuhkur) sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid. Tegelikult ei sisaldu neis enamikku vitamiinidest üldse ning vaid mõnes üksikus siirupis võib leiduda vähesel määral näiteks kaaliumi. Teiste mineraalainete sisaldus on tühine.

Mineraalainete ja vitamiinide arvestatavateks allikateks on teraviljad (eriti täisteratooted), kartul, puu- ja köögiviljad ning marjad, piim ja piimatooted, kala, linnuliha, muna, liha, lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad, KUID MITTE SUHKRUD JA SIIRUPID.

Datlisiirup

10g (1tl) — *ca 30 kcal*

75 mg kaaliumi
2,5% päevasest kogusoovitusest

Kookospalmisuhkur

10g (2tl) — *ca 40 kcal*

93 mg kaaliumi
3% päevasest kogusoovitusest

Kooritud banaan

20 g — *ca 20 kcal*

80 mg kaaliumi
2,5% päevasest kogusoovitusest

Keedetud kartul

40 g — *ca 30 kcal*

85 mg kaaliumi
2,5% päevasest kogusoovitusest

Redis

20 g — *ca 3 kcal*

100 mg kaaliumi
3% päevasest kogusoovitusest

MESI

Mesi on looduslikult magus toiduaine, mida mesilased toodavad põhiliselt õistaimede nektarist.

Mesi sisaldab keskmiselt 80% suhkruid, millest omakorda umbes 85–90% moodustavad fruktoos ja glükoos. Nende suhtest sõltub mee kristalliseerumine – palju fruktoosi sisaldav mesi püsib kaua vedelana, glükoosirikas mesi kristalliseerub aga väga kiiresti. Seega võib mee konsistents olla vedel või viskoosne ning osaliselt või täielikult kristalliseerunud.

Suhkru asendamisel meega peab olema ettevaatlik, sest sellega on väga lihtne soovituslikku tarbimiskogust ületada. Samuti

ei sisalda mesi oluliselt rohkem vitamiine ega mineraalaineid kui teised suhkrud-siirupid.

Tarbijal tasub teada, et nimetuse „mesi" all tohib müüa üksnes mett. Suhkru või suhkrusiirupi lisamisel ei tohi toodet nimetada meeks.

MAGUSAINED

Magusained kuuluvad toidu lisaainete hulka. Enamikku magusainetest kasutatakse suhkru asemel peamiselt seetõttu, et paljud neist ei anna energiat või on nii magusad, et neid saab kasutada väga väikestes kogustes.

Kuigi magusainete kasutusloa andmisele eelnevad arvukad katsed, on paljud neist läbi viidud vaid katseloomadega. Samuti tõlgendatakse katseandmeid eri maades erinevalt. Kuna uuringuandmeid on napilt, tuleks olla magusainete tarbimisega ettevaatlik. Laste, lapseootel naiste ning rinnaga toitvate emade puhul tuleb piirata magusaineid sisaldava toidu söömist või sellest täielikult loobuda.

Magusained jagunevad energiat andvateks magusamaitselisteks lisaaineteks (polüalkoholideks ehk polüoolideks) ning energiat mitte andvateks ülimagusateks magusaineteks, millest enamik on mitte-looduslikud.

Magusaineid kasutatakse sageli *light*-toodetes, sest need annavad vähe energiat.

MAGUSAMAITSELISED LISAAINED

Magusamaitseliste lisaainetena tuntud polüalkoholide hulka kuuluvad sorbitoolid (E 420), mannitool (E 421), isomalt (E 953), maltitiool (E 965), laktitool (E 966), ksülitool (E 967) ja erütritool (E 968). Organism omastab neid suhteliselt aeglaselt. Seetõttu kasutatakse neid magusainetena ka diabeetikutele mõeldud toodetes. Polüalkoholid annavad mõnevõrra vähem energiat kui suhkrud ja keskmiselt on nende energiasisalduseks 2,4 kcal grammi kohta (süsivesikutel keskmiselt 4 kcal/g).

ÜLIMAGUSAD MAGUSAINED

Ülimagusate magusainete kasutamine on lubatud üksnes vähendatud energiasisaldusega toidus või toidus, millele ei ole suhkruid lisatud.

Loetletud suhkruasendajatest enamikku looduses ei leidu: kaaliumatsesulfaam (E 950), aspartaam (E 951), tsüklamaadid (E 952), sahhariin (E 954), sukraloos (E 955), taumatiin (E 957), neohesperediin (E 959), steviolglükosiidid (E 960), neotaam (E 961), aspartaam-atsesulfamasool (E 962), polüglütsitoolsiirup (E 964) ja advantaam (E 969).

Toidus on lubatud kasutada suhkrulehest (steevia) ekstraheeritud magusaineid – steviool-glükosiide (E 960). Steviool-glükosiidid on sahharoosist 200–300 korda magusamad. Lauamagusainena müüdavad steviolglükosiidid võivad olla pulbri, tableti ja vedeliku kujul või segatuna suhkruga. Suhkrulehtede endi kasutamine toitude magustamisel ei ole lubatud, kuna nende sellisel viisil kasutamise ohutus ei ole piisavalt tõestatud.

SÜSIVESIKUTE ja SUHKRUTE VAJADUS

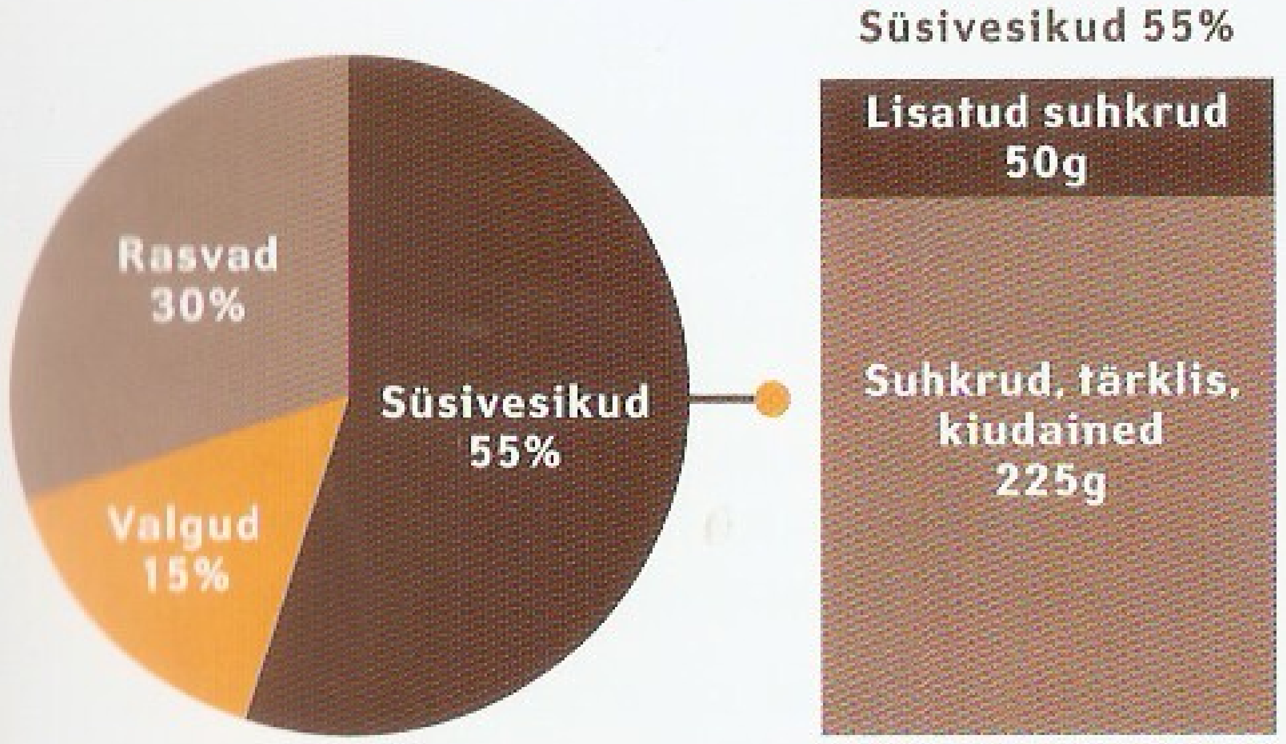
Süsivesikud on organismi põhiliseks energiaallikaks, kattes reeglina umbes pool organismi energiavajadusest. Kõik süsivesikud (sh süsivesikulised kiudained) peaksid täiskasvanutel ja üle kahe aasta vanustel lastel kokku andma 50–60% päevasest soovituslikust toiduenergiast. Süsivesikutest saadav energia pärineb peamiselt suhkrutest ja tärklisest, vähem kiudainetest ja polüoolidest.

Meie organism, eriti aga aju, vajab pidevat glükoosiga varustamist, et tagada efektiivne toimimine. Lisaks toidus (näiteks puuviljades, marjades, mees, mahlas jne) looduslikult leiduvale glükoosile tekib glükoosi ka toidus sisalduva tärklise ja sahharoosi lagunemisel seedekulglas. Tärklist ja sahharoosi sisaldavad näiteks kartulid, leib, makaronid, pudrud, puu- ja köögiviljad. Pikemal süsivesikute puudusel hakkab organism glükoosi sünteesima kehavalkudest, mistõttu alaneb tunduvalt organismi kaitsevõime.

⚠ Lisatud suhkrud ei tohiks anda üle 10%, ideaalis peaksid need andma alla 5% päevasest soovituslikust energiast.

Kui inimese päevane energiavajadus on 2000 kcal, siis peaks tema menüüs olema süsivesikuid kokku 250–300 grammi, seejuures peaks lisatud suhkrute kogus (ise valmistatud ja toodetud toitudest kokku) jääma alla 50 grammi päevas*.

** 50 % 2000 kcal-st on 1000 kcal, 60 % 1200 kcal ja 10% 200 kcal. Et saada süsivesikute koguseid grammides, tuleb saadud energeetiline väärtus jagada neljaga. Selliselt toimides saadaksegi järgmised väärtused 250 g, 300 g ja 50 g*



Soovituslikud valkude, rasvade ja süsivesikute keskmised osatähtsused protsentides saadavast toiduenergiast ning kui suur osa (grammides) süsivesikutest peaks 2000 kcal energia saamise juures tulema n-ö looduslikest suhkrutest, kiudainetest ja tärklisest ning kui suur osa maksimaalselt (grammides) lisatud suhkrutest

Kui mitmekesiselt ja tasakaalustatult süüa, siis saab organism normaalseks toimimiseks vajaliku glükoosikoguse söödud toitudest kätte ja maiustuste söömine ei ole vajalik. ✓

Väga sageli väidetakse, et süsivesikute söömine teeb paksuks ja seetõttu on hakanud inimesed piirama ka selliste toitude söömist nagu kartul, makaronid, riis ja pudrud. Selline mure ei ole tegelikult põhjendatud. Kartul ega makaronid ei tee paksuks, vaid annavad organismile ka vajalikke toitaineid, vastupidiselt näiteks karastusjookidele. Teraviljatoodetes sisalduvad kiudained

hoiavad veresuhkrutaseme stabiilsena ja pikendavad täiskõhutunnet. Regulaarsel söömisel, kui ei jäeta toidukordi vahele ning süüakse toite kõikidest vajalikest toidugruppidest, ei teki üldjuhul vajadust näksimise järele, mis omakorda vähendab ka lisatud suhkrute poolest rikaste toitude söömist. Ülekaal tekib, kui saadud energiakogus ületab kulutatud energiakoguse.

Kui mõnel päeval süüa suhkruid soovituslikust kogusest rohkem, siis ei juhtu midagi halba. Peaasi, et suur magusatarbimine igapäevaseks harjumuseks ei kujuneks.

Lihtne soovitus – söö mitmekesiselt, erinevaid toite iga toidugrupi sees ja ära liialda ühegi toiduga.

Kindlasti ei tohi süüa ainult magusat (šokolaadi, saiakesi jne) ning püüda kompenseerida saamata jäänud toitaineid toidulisandite tarvitamisega. Ükski toidulisand ei asenda mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist.

MILLISTEST TOITUDEST SUHKRUID SAADAKSE?

Suhkruid saadakse toidupüramiidi kõikidest toidugruppidest.

KUI PALJU MAGUSAT VÕIB SÜÜA?

Täiskasvanul on olenevalt energiavajadusest (näiteks 2000 kcal või 3000 kcal) mõistlik süüa päevas kokku maksimaalselt 50–75 grammi ehk vastavalt energiasoovitusele umbes 10–15 teelusikatäit lisatud suhkruid. Lastele on soovituslikud kogused veelgi väiksemad.

Osa lisatud suhkrutest saadakse toidupüramiidi viie põhigrupi toitude koostisest, kuid kõige suurem osa saadakse üldjuhul toidupüramiidi tipuosast toidugrupist „Suhkur, magusad ja soolased näksid".

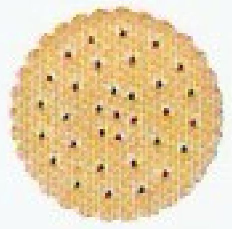
Seetõttu antakse selles grupis olevate toitude tarbimiseks eraldi soovitused, mis võtavad juba arvesse seda, et lisatud suhkruid saadakse ka teistest toidugruppidest. Täiskasvanud tohivad toidugrupist „Suhkur, magusad ja soolased näksid" süüa päevas maksimaalselt neli portsjonit, lapsed kuni kaks.

ÜKS PORTSJON VASTAB 40 KCAL JA ON NÄITEKS:	
• 10 g (*ca* 2–3 tl) suhkrut • 10 g (*ca* ½ spl) mett • 20 g (*ca* 3–4 tl) moosi • 5–10 g küpsiseid, vahvleid, magusaid kuivikuid, maisipulki, halvaad • 10 g šokolaadi või kompvekke, müslibatooni	• 1 dl karastusjooke ja maitsestatud vett • 10–15 g kooke, saiakesi, pirukaid jt magusaid küpsetisi • 20 g (40 ml) koorejäätist • 10–15 g kohukest • 10 g (*ca* 2 tl) kakao-, pähkli- ja šokolaadivõiet

Magusaportsjonite hulka tuleb arvestada ka ise toidu valmistamisel (näiteks putrudes, magustoitudes) ning jookide sees (näiteks tees, kohvis) kasutatud suhkru- ja meekogused. Samuti tuleb siia hulka arvestada suhkruga magustatud jogurtites ja kohupiimatoodetes sisalduv lisatud suhkrute kogus, mis võib olla isegi kuni üks portsjon 100 grammi toote kohta.

Lisatud suhkrute ületarbimise vältimiseks tuleb eelkõige piirata toidupüramiidi tipus asuvate toitude tarbimist.

VÄIKE KÜPSIS (10 g)



+

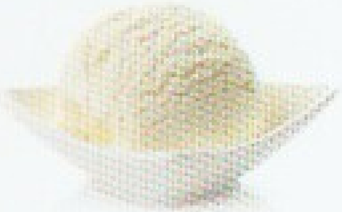
1 KOMM (10 g)

+

VÄIKE AMPS TORTI (10-15 g)

+

VEIDI JÄÄTIST (20 g e 40 ml)



=

PÄEVAS MAKSIMAALSELT LUBATUD MAGUSAPORTSJONITE ARV

MIKS PEAKS LISATUD SUHKRUTE TARVITAMIST PIIRAMA?

Kui süüa kestvalt liigselt lisatud suhkruid ja neid sisaldavaid toite, siis ei ole võimalik toituda mitmekesiselt ja tasakaalustatult ega kätte saada kõiki vajalikke toitaineid.

KUIDAS SÜÜA VÄHEM SUHKRUT?

Lisatud suhkrute suur tarbimine (üle 10% päevasest soovituslikust energiast) annab ainult energiat (kilokaloreid). See tähendab, et kui süüa liiga palju lisatud suhkrutega toite peamiselt toidupüramiidi tipuosast, siis süüakse vajalikest põhitoidugruppidest üldjuhul vähem toite, nagu näiteks täisteratooted, puu- ja köögiviljad ning marjad, seemned-pähklid, piimatooted, kala, muna jne. Lisatud suhkrutega toitude eelistamise ja teiste toitude harvema või soovitusest väiksemas koguses söömise tõttu saadakse organismi normaalseks toimimiseks vajalikke aineid oluliselt vähem, kuna lisatud suhkrutega tooted on nimetatud toitudest väiksema kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete sisaldusega.

Keha saab vajaliku kütuse koos mineraalainete ja vitamiinidega kätte, kui süüa korralikult hommiku-, lõuna- ja õhtusööki ning paar korda päevas vahepalasid, mis kõik jäävad toidupüramiidi tipust allapoole. Kui aga köögi- ja puuviljade, kiudainete- ja valkude rikka toidu asemel süüa püramiidi tipus paiknevaid toite, saadakse küll kiirelt energiat, kuid organism kasutab selle kiiresti ja nõuab magusat üha tihedamini.

Alusta söömist alati toidupüramiidi alumisest osast ehk viiest põhitoidugrupist.

Nii saab kõht enne magusa söömiseni jõudmist parajalt täis ja maiustusi väga palju enam ei mahugi.

KUIDAS SAADA TEADA, KUI PALJU ON TOITUDES SUHKRUID?

Vaata pakendatud toitude märgistuselt toitumisalast teavet. See esitatakse 100 g või 100 ml kohta. Lisaks võib see anda infot portsjoni või tarbimisühiku kohta.

MAGUSTATUD JOGURT
Piim, metsmaasika-vanillilisand (suhkur, maasikad, metsmaasikad, modifitseeritud tärklis, lõhna- ja maitseained (vanilje ja vanilliin), toiduvärv (peedipunane), happesuse regulaator (naatriumtsitraat)), želatiin, juuretis. Tootes on 3,7% maasikaid ja 0,6% metsmaasikaid

100g toodet sisaldab:
Energiat.....................352 kJ / 82 kcal
Valke..........................3,0 g
Rasvu.........................2,0 g
millest küllastunud rasvhapped 1,3 g
Süsivesikuid..............10,4 g
millest suhkrud.......10,2 g
Sool.............................0,1 g

Piimas looduslikult sisalduv laktoos (ca 4 g) + marjadest saadud n-ö looduslikud suhkrud + metsmaasika-vanillilisandis sisalduv lisatud suhkur

MAITSESTAMATA JOGURT
Piim, želatiin, juuretis, piimhappebakter *Lactobacillus rhamnosus* GG, D-vitamiin

100g toodet sisaldab
Energiat...............220 kJ / 52 kcal
Valke....................3,3 g
Rasvu...................2,5 g
millest küllastunud rasvhapped 1,6 g
Süsivesikuid...............4,2 g
millest suhkrud.......4,2 g
Sool.............................0,1 g
D-vitamiin 1 µg (20% päevasest võrdluskogusest)

Piimas looduslikult sisalduv laktoos

Suhkrute ligikaudsed kogused keskmises magustatud ja maitsestamata jogurtis

Infot tootesse lisatud suhkrute kohta leiad lugedes toidu koostist. Toitumisalases teabes esitatakse info toidu energiasisalduse ning rasvade, küllastunud rasvhapete, süsivesikute, suhkrute, valkude ja soola koguse kohta. Koostisosade loetelus esitatakse kõik toidu koostisosad sisalduse kahanevas järjekorras.

Seega tuleb tähele panna lisatud suhkrutoote paiknemist toidu koostisosade loetelus. Mida eespool see on, seda suurem on tema kogus toidus. ⚠

Mõnel juhul võib lisatud suhkru kogus olla minimaalne, vaid teatud maitse saavutamiseks või tehnoloogilistel eesmärkidel.

SEFIIR
Suhkur, õunapüree, vesi, glükoosisiirup, želeeriv aine pektin, happesuse regulaatorid (sidrunhape, naatriumtsitraat), munavalgepulber, konservant kaaliumsorbaat, looduslik vanilje lõhna- ja maitseaine 0,09%, lõhna- ja maitseaine

ŠOKOLAADIKREEM
Suhkur, palmiõli, sarapuupähklid, madala rasvasisaldusega kakaopulber, lõssipulber, vadakupulber, emulgaator: letsiitinid, vanilliin

KOOREJÄÄTIS MURAKALISANDIGA
Vesi, rõõsk koor 28%, vahvel 20% (nisujahu, suhkur, taimne rasv [palmiõli, kookosrasv], emulgaator sojaletsitiin, või, sool, lõhna- ja maitseaine), suhkur, murakalisand 10% (suhkur, murakad 30%, vesi, paksendaja pektiin, happesuse regulaator sidrunhape), vadaku- ja lõssipulber, või, emulgaator E 471, stabilisaatorid: E 412, E 410, E 407; lõhna- ja maitseaine (vanilliin)

MUSTIKANE GRILLKAEL
Sealiha (76%), marinaad, (marinaadi koostisosad: mustikamarjavalmistis, joogivesi, rapsiõli, suhkur, sool, maitsetaimed, vürtsid, lõhna- ja maitseained (sh [seller]), lõhna- ja maitsetugevdaja: E 621; paksendajad: E 412, E 415; happesuse regulaatorid: E 330, E 262, E 331; maltodekstriin, antioksüdandid: E 300, E 301; toiduvärv: E 150c)

Lisatud suhkrute paiknemine koostitsosade loetelus sefiiri, šokolaadikreemi, murakalisandiga jäätise ja lihatoote näitel

Toitumisalases teabes märgitud suhkrute kogus on tootes sisalduvate kõikide suhkrute üldkogus (näiteks glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos, maltoos jne), mitte ainult toidule lisatud suhkur. Lisatud suhkrute kogust ei ole kohustuslik toitumisalases teabes esitada.

Tasub võrrelda omavahel sarnaste toodete (näiteks maitsestamata jogurt ja maitsestatud jogurt) suhkrusisaldusi. Ka see annab ligikaudse arvu (väike osa suhkrutest võib lisaks tulla ka jogurti teistest komponentidest nagu näiteks puuviljadest), kui palju võiks olla tootesse suhkruid lisatud. Teadlik pakendite lugemine võib aidata suhkrute tarbimist vähendada.

Toidu märgistusel esitatud koostisosade loetelus võivad toidule lisatud suhkrud olla märgitud erineval kujul, näiteks:

- **SUHKUR**, mida võib väljendada ka:
  - täpsemate nimetustega nagu peedisuhkur, pruun suhkur, toorroosuhkur, invertsuhkur, kookos-palmisuhkur jne
  - spetsiifiliste nimetustega nagu *demerara, muscovado, turbinado, sucanat, rapadura* ehk *panela* jne
- **MESI**, mida võib väljendada erinevatele mee liikidele viitavate nimetustega nagu õiemesi, kanarbikumesi jne
- **SIIRUP** (maisisiirup, agaavisiirup, vahtrasiirup, kasesiirup, invertsuhkru-siirup, glükoosisiirup, glükoosifruktoosisiirup, linnasesiirup jne) ja melass

- **GLÜKOOS** (ehk teise nimetusega dekstroos), fruktoos, sahharoos, maltoos, laktoos, (malto)dekstriin jne
- **MARJA- VÕI PUUVILJAKONTSENTRAAT** (kui toode on lahjendatud algse kontsentratsioonini nagu mahlade puhul, ei ole tegemist lisatud suhkruga. Kui seda kasutatakse toote magustamise eesmärgil näiteks jogurtis, on see lisatud suhkur)

Toidu magustamiseks võib lisatud suhkrute asemel kasutada ka magusaineid.

Magusained on lisaained ja need ei ole üldjuhul paremaks alternatiiviks lisatud suhkrutele endile.

Magusaineid sisaldava toidu nimetusele lisatakse märge „magusainega", lisatud suhkrut ja magusainet sisaldava toidu nimetusele lisatakse „suhkru ja magusainega".

TOOTED, MIS VÕIVAD ÜLLATADA OMA SUHKRUSISALDUSEGA

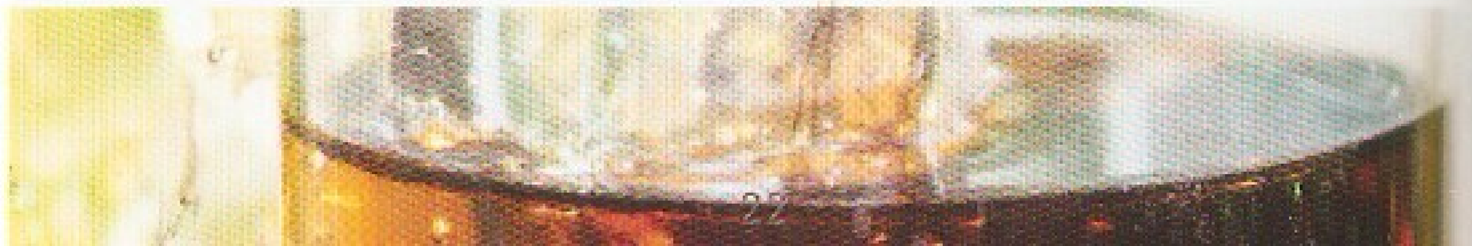
KARASTUSJOOGID JA LISATUD VITAMIINIDEGA VESI

Karastusjoogid ei sisalda praktiliselt üldse organismile vajalikke toitaineid, sh vitamiine ja mineraalaineid, see-eest annavad aga üsna palju energiat. Samuti võivad karastusjoogid sisaldada erinevaid lisaaineid. Inimene sageli ei taju, kui palju energiat toode tegelikult sisaldab. Näiteks annab 0,5-liitrine karastusjook umbes 200 kcal, mis on kümnendik täiskasvanud naisterahva keskmisest päevasest energiavajadusest. **Karastusjookide, lisatud vitamiinidega jookide ning maitsestatud vee suhkrusisaldus on üldjuhul suurem, kui inimene arvab seda olevat.**

Arvatakse, et lisatud vitamiinidega vee joomine on osa tervislikust eluviisist. Tegelikult on ühes pooleliitrises pudelis lisatud vitamiinidega vees umbes 25 grammi suhkrut, s.o pool soovituslikust päevasest lisatud suhkrute maksimaalsest lubatud kogusest.

⚠ Lisatud vitamiinidega vesi ja maitsestatud vesi ei ole vesi, vaid karastusjook.

Samuti on spordijoogid väga suure suhkrusisaldusega. Ühes pooleliitrises spordijoogis on umbes 38 grammi suhkrut ehk praktiliselt kogu ühes päevas maksimaalselt lubatud lisatud suhkrute kogus.



MAHLAD, NEKTARID JA MAHLAJOOGID

Mahl kuulub toidupüramiidis puu- ja köögiviljade ning marjade gruppi, nektarid ja mahlajoogid aga suhkru ning magusate ja soolaste näkside gruppi.

Mahladele ei tohi tootmisel üldjuhul suhkrut lisada. Küll aga sisaldavad mahlad n-ö looduslikke suhkruid. Näiteks viinamarja-mahlas on umbes 14–16 grammi ja apelsini-mahlas umbes 9–10 grammi suhkruid 100 grammi mahla kohta. Mahla ei ole soovitatav juua üle ühe klaasi päeva kohta. Juues klaasi allpool toodud koostisega smuutit (200 ml), oled juba saanud 30 grammi (n-ö looduslikke) suhkruid.

100 ml toodet sisaldab keskmiselt:	
Energiat	279 kJ / 66 kcal
Rasvu	0,3 g
sh küllastunud rasvhappeid	0 g
Süsivesikuid	15,4 g
sh suhkruid	14,9 g
Kiudaineid	0,7 g
Valke	0,6 g
Soola	0 g

Smuuti (koosneb vaid puuvilja-marjamahlast ja –püreest) toitaineline koostis 100 ml kohta

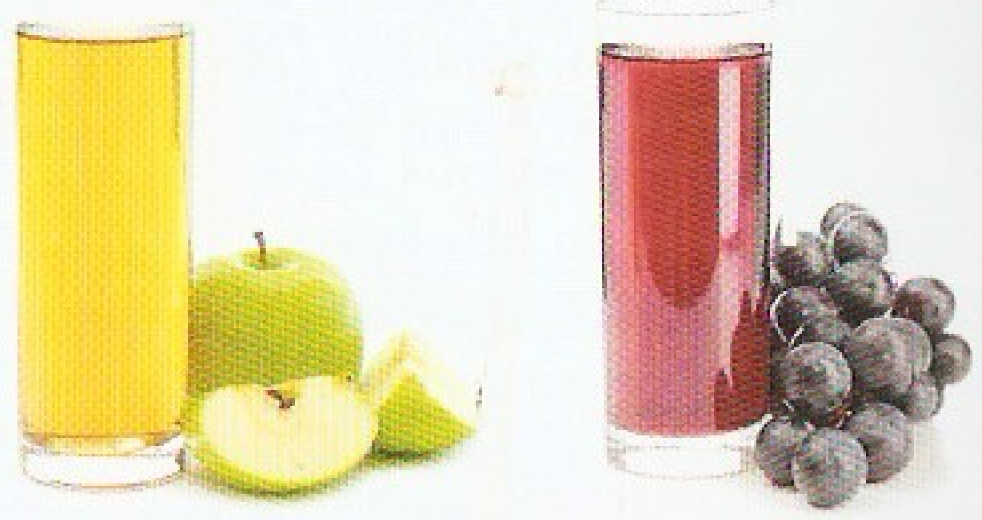
Nektarile lisatakse liitri valmistoote kohta suhkrut ja/või looduslikku mett kuni 20%.

Mahlajoogi koostis ei ole reguleeritud, mistõttu võivad sellised tooted sisaldada mahla väga väikeses koguses (näiteks 1%) ja maitse on saavutatud tavaliselt suure koguse lisatud suhkrute lisamisega. Mahlajoogi puhul on soovitatav alati pöörata tähelepanu toote koostisosade

loetelule (tootes olevad koostisosad on esitatud sisalduse alanevas järjekorras) ja toitumisalasele teabele, kust on võimalik saada infot toote suhkrusisalduse kohta.

> ⚠ **Kui ostad poest nektarit või mahlajooki, siis vaata kindlasti pakendilt, kui palju on selles suhkruid ning võrdle samast viljast tehtud mahla suhkrusisaldusega.**

Mahlajooki lisatud suhkrute koguse saad teada, kui võrdled omavahel mahla ja mahlajoogi suhkrute sisaldust, arvestades ka mahla kogusega mahlajoogis.



	Energia	Süsi-vesikud	sh lisatud suhkruid
ÕUNAMAHL	45 kcal	11 g	0 g
ÕUNANEKTAR (mahla sisaldus 50%)	44 kcal	11 g	5,5 g
ÕUNAMAHLAJOOK (mahla sisaldus 6%)	43 kcal	11 g	10,3 g
VIINAMARJAMAHL	67 kcal	16 g	0 g
VIINAMARJANEKTAR (mahla sisaldus 50%)	52 kcal	13 g	5 g

Energia ja suhkrute sisaldus 100 ml erinevates mahlades, nektarites ja mahlajoogis

> ⚠ **Janu kustutamiseks on parim jook vesi!**

PIIMATOOTED

Maitsestamata kohupiimades ja jogurtites on ainult piimas looduslikult leiduvat piimasuhkrut ehk laktoosi.

Maitsestatud kohupiimas lisatud suhkrute koguse teada saamiseks tuleb selles olevat suhkrusisaldust võrrelda maitsestamata kohupiima suhkrusisaldusega. Kui on teada, et tavalise magustamata kohupiima laktoosisisaldus (sellele ei ole lisatud suhkruid ning kõik pakendil märgitud suhkrud on tootes looduslikult esinev laktoos) on umbes 3,6 grammi 100 grammi kohta ja näiteks magus kakao-kohupiimapasta sisaldab suhkruid kokku 15 grammi 100 grammi toote kohta, siis sellises tootes on lisatud suhkruid umbes 11 grammi 100 grammi kohta. 300-grammises magusa kohupiimapasta pakis on seega juba ligi 35 grammi lisatud suhkruid. See on näiteks koolieeliku päevane maksimaalne lubatud lisatud suhkrute kogus.

KAKAO-KOHUPIIMAPASTA	KOHUPIIM
Koostis: laktoosivaba kohupiimapasta, suhkur, kakaopulber, E-ained: paksendaja (modifitseeritud tärklis, pektiin), happesuse regulaator (sidrunhape)	**Koostis:** rasvata kohupiim, rõõsk koor
Toitumisalane teave 100 grammi kohta:	Toitumisalane teave 100 grammi kohta:
Energia............137 kcal	Energia............116 kcal
Rasvad............5,0 g, millest küllastunud rasvhapped............2,7 g	Rasvad............5,0 g, millest küllastunud rasvhapped............2,7 g
Süsivesikud....15,0 g, millest suhkrud........15,0 g (laktoosist tekkinud suhkrud + lisatud suhkrud)	Süsivesikud....3,6 g, millest suhkrud........3,6 g (laktoos)
Valgud............7,9 g	Valgud............14 g
Sool............0,14 g	Sool............0,08 g

Kakao-kohupiimapasta (magustatud) ning pagari-kohupiima (magustamata) toiduainelise ja toitainelise koostise võrdlus

Päevane maksimaalne soovitus 2000 kcal energiasoovituse juures on 50 grammi lisatud suhkruid kõikidest allikatest kokku. Seega -

Lisatud suhkrute koguse vähendamiseks toidus maitsesta võimalusel oma kohupiim või jogurt ise!

Kui maitsestamata kohupiima või jogurtit ise maitsestad, siis pea meeles, et kaks triiki teelusikatäit suhkrut ning üks teelusikatäis vedelat mett kaalub umbes 10 grammi (tahke mee puhul veelgi rohkem). Kui lisad sellise koguse 100 grammile kohupiimale või jogurtile, saad sama suure lisatud suhkrute sisaldusega toote kui poes.

KOOGID JA MUUD MAIUSTUSED

See on toidugrupp, millest saadakse väga palju lisatud suhkruid. Küpsetiste (s.o kookide, tortide, kringlite, saiakeste, pirukate, küpsiste jne) puhul sõltub lisatud suhkrute kogus suuresti küpsetaja „lahkusest". Halvimal juhul ehk väga suhkrurikastes küpsetistes, näiteks Kräsupea kook või mõned šokolaadikoogid, võib lisatud suhkrute kogus 100-grammises koogitükis olla umbes 40 grammi.

100-grammises tahvlis 56%-lises šokolaadis on suhkruid *ca* 40 grammi, mis on kõik lisatud suhkrud. Loomulikult ei tohiks süüa 100 grammi šokolaadi korraga. Kui süüa näiteks 10–20 grammi šokolaadi, siis on saadav lisatud suhkrute kogus vastavalt ainult 4–8 grammi.

Sellise koguse (ca 40 g) lisatud suhkrut leiab 100-grammisest šokolaadibrownie'st või tumedast šokolaadist

Kummi- ja närimiskompvekid ning iirised sisaldavad lisatud suhkruid umbes 60–65 grammi 100 grammi kohta, karamellkompvekid isegi ligi 70 grammi 100 grammi kohta.

ALKOHOOLSED JOOGID

Alkohoolsed joogid sisaldavad samuti suhkruid. Kõige rohkem on suhkrut liköörides. Veinide suhkrusisaldus oleneb veinisordist.

KESKMINE SUHKRUSISALDUS 100 GRAMMI KOHTA:

- LIKÖÖRIS 22–33 grammi (peamiselt lisatud suhkrutena)
- KANGETES MAGUSATES VEINIDES, nagu šerri, vermut, marjavein kuni 16 grammi (peamiselt lisatud suhkrutena)
- LAHJAS MAGUSAS VALGES VEINIS 4–6 grammi
- SIIDRIS kuni 7 grammi
- ÕLLES 2–3 grammi

Suhkruid ei pea kartma. Küll aga tuleks teada lisatud suhkrute allikaid ning seeläbi vähendada nende tarbimist.

SOOVITUSED SUHKRU JA SUHKRURIKASTE TOITUDE TARBIMISE VÄHENDAMISEKS

- Piira magusate jookide tarbimist (0,5-liitrises pudelis karastusjoogis on umbes 10 teelusikatäit suhkrut)
- Eelista nektarile ja mahlajoogile mahla, pea meeles, et ka mahlades on n-ö looduslikke suhkruid. Mahla ei tohiks juua üle ühe klaasi päevas. Parim jook on vesi
- Hoidu magusatest näksidest. Asenda need näiteks puuviljade ja marjadega, pähklite ja seemnetega. Kuivatatud puuviljadest-marjadest eelista kindlasti suhkrustamata variante ning neidki söö maksimaalselt 2–3 portsjonit (üks portsjon on 20 grammi ehk umbes kaks supilusikatäit) nädalas
- Eelista magusate jogurtite ja kohupiimakreemide asemel maitsestamata jogurtit või kohupiima ning sega sinna ise meelepäraseid lisandeid, nagu näiteks marju. Suhkru, mee või siirupi lisamisel ole tagasihoidlik, et ei saaks sama magusat või veel magusamat toodet kui poes
- Lisa kohvile või teele järk-järgult vähem suhkrut või mett. Ideaalis õnnestub neisse lisatud suhkrust ja meest viimseni loobuda
- Asenda magustatud hommikusöögihelbed ja müslid lisatud suhkruid mitte sisaldavate toodetega ja lisa värskeid või külmutatud marju ja puuvilju. Veel parem, söö hoopis täisteraviljaputrusid
- Kasuta pudru peal moosi asemel marju või puuvilju
- Kui koogist on raske loobuda, siis võta väiksem tükk või jaga seda kellegagi
- Loobu kommide või muude magusate toodete ostmisest suurtes pakendites. Tükihind on küll odavam, aga kokkuvõttes sööd sa magusat rohkem
- Parem jäta see esimene komm söömata, muidu ei pruugi maiustamine lõppeda enne, kui kogu pakk on tühi
- Šokolaadidest eelista tumedat (kakaosisaldusega üle 70%), kuid parem kui sedagi mitte üle 10 grammi päevas
- Kombineeri magusat millegagi, millest saadakse ka toitaineid. Näiteks kasuta koogi valmistamisel täisterajahu, lisa kaerahelbeid, pähkleid, seemneid, puu- ja köögivilju (samal ajal proovi vähendada ka lisatud suhkru kogust)
- Loe pakendi märgistust ja eelista neid tooteid, kuhu on lisatud vähem suhkruid.
- Ole ettevaatlik ülimagusaid magusaineid sisaldavate toitude tarbimisega. Kindlasti ei tohi seda teha pidevalt
- Söö regulaarselt ja tasakaalustatult, eriti oluline on hommikusöök. Suur osa magusast süüakse söögikordade vahel, kui keha nõuab energiat. Seega väldi kõhu liiga tühjaks minemist

MIDA PLAANIN ISE TEHA, ET MINA JA MU PERELIIKMED SÖÖKSIME VÄHEM LISATUD SUHKRUID

Mitmekesine, tasakaalustatud ja vajadustele vastav toitumine koos lisatud suhkrute vähendamise, piisava liikumise ja elustiili toetavate harjumustega tagavad parema tervise kogu elukaare vältel!

		Kas täitsin plaani?		
	Võtan plaani	Esimene nädal	Esimene kuu	Kolm kuud
Panen kohvi-tee sisse vähem suhkrut või mett				
Ei osta koju ega tööle lauasahtlisse komme, šokolaadi, küpsiseid jms				
Ei osta poest kooke-saiakesi, vahel harva küpsetan ise, vähendades suhkru kogust tootes				
Magusad joogid asendan veega				
Kasutan maitsestamata jogurtit ja kohupiima, magustades seda ise peamiselt puuviljade-marjadega				
Loen pakendite märgistusi, valin sarnaste toitude seast vähem lisatud suhkruid sisaldavaid tooteid				
Hommikusöögiks peamiselt puder				
Vähemalt 300 grammi köögivilju päevas				
Umbes 200 grammi puuvilju päevas				
Regulaarsed toidukorrad				
Ei paku kolleegidele ja sõpradele-tuttavatele maiustusi				
Tarbin vähem valmistooteid				
Planeerin toitumist (mõtlen juba hommikul, kus lõunat süüa, tehes lõunasöögil teadlikke valikuid; ka õhtusöögi plaanid teen enne, kui näljasena toidupoodi lähen)				
Magusat süües naudin iga suutäit, mitte ei ahmi endale kõike kiiresti sisse				